

きゅうしよくだより

れいわ ねん
令和8(2026)年
おおさか しりつたつみしょうがっこう
大阪市立 巽 小学校
がっごう
7月号

あさ 朝ごはんのはたらきについて知ろう

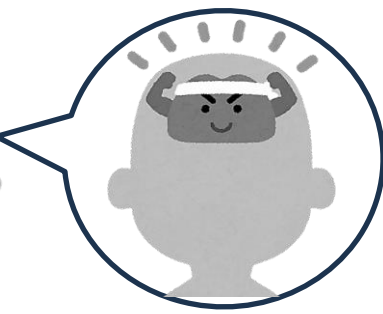
みなさんは毎朝しっかり「朝ごはん」を食べていますか？

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるためのスイッチを入れてくれます。

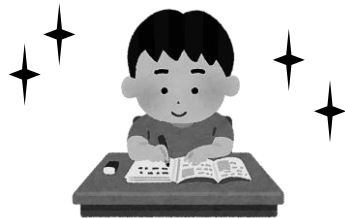
朝ごはんが私たちの体でどんなはたらきをしているのか、3つのスイッチを紹介します。



のう
脳のスイッチ



私たちの脳は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝起きた時の脳はエネルギーがからっぽです。



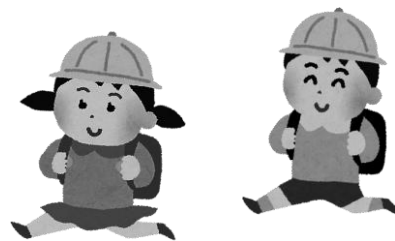
朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーが補給され、勉強に集中することができます。



からだ
体のスイッチ



朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がった体温が上がり、体が目覚めます。



体が動きやすくなり、元気に活動することができます。



おなかのスイッチ



朝ごはんを食べることで、胃や腸が動き出し、便が出やすくなります。



おなかの調子がととのうことで、一日を気持ちよく過ごすことができます。

がっ 7月のこんだてより

ふつか もく
2日(木) ロモ・サルタード

令和6年度学校給食献立コンクール最優秀賞に選ばれた献立です。ペルー料理のひとつで、「ロモ」はロース肉、「サルタード」は炒め料理という意味です。年に1回のみ使用できる赤ピーマンが入っています。

じゅうよっか か
14日(火) ゴーヤチャンプルー

今が旬のゴーヤ(「にがうり」とも言います)を使った、沖縄県の家庭料理です。ゴーヤにはビタミンCが多く含まれています。

